

Jadłospis przedszkole 2

📅 18.12.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 411 kcal

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

szynka cygańska (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca**) 20 g

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

Ogórek 50 g

Serek wiejski (**mleko**) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Obiad 360 kcal

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (**pszenica**) 30 g

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

jogurt polski na deser (**mleko**) 125 g

Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Podwieczorek 113 kcal

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 30 g

📅 19.12.2023 Wtorek

I Śniadanie 424 kcal

Jajko gotowane

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Pomidor 40 g

kiełbasa krotoszyńska (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, mleko, seler, gorczyca**) 20 g

Składniki: mieso wieprzowe85%, woda skrobia ziemniaczana, białko wieprz. kol.,blonnik groch., stabilizator e451, przeciwutleniacze, e301, e300, sól, kon. białka sojowego, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku e 621, substancja konserwująca e250.

Sałata 25 g

Kakao

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Obiad 356 kcal

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok pomidorowy 100% 100 g

Gruszka 200 g

Podwieczorek 123 kcal

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

Woda 100 g

Jabłko 100 g

📅 20.12.2023 Środa

I Śniadanie 399 kcal

Parówki z szynki (**gorczyca**) 50 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Kanapka z masłem

Składniki: 15 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 15 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Ogórek 50 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 g

Obiad 306 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 30 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Marchew 30 g

Woda 150 g

Podwieczorek 178 kcal

Banan 100 g

jogurt polski na deser (**mleko**) 125 g

Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 21.12.2023 Czwartek

I Śniadanie 444 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

szynka cygańska (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca**) 20 g

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Pomidor 20.8 g

Ser mozzarella (**mleko**) 20 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Awokado 25 g

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Herbata z cytryną

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad 437 kcal

Makaron **pszenny** bezajeczny 50 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 60 g

sos do spaghetti (**seler**) 25 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona (**seler**) 10 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Olej rzepakowy 5 g

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Banan 150 g

Podwieczorek 141 kcal

Sok marchwiowy 100% 300 g

Dzień wolny